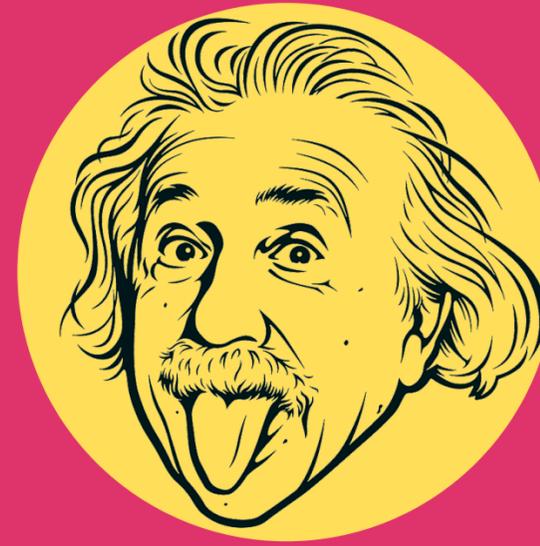


SEGÚN DANIEL GOLEMAN

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Tatiana Sofía Bernal Urbano
Linda Diana Bustos Parra
Proyecto de vida
Semana 6





**Cualquiera puede enfadarse,
eso es algo muy sencillo.
Pero enfadarse con la persona adecuada,
en el grado exacto,
en el momento oportuno.
Con el propósito justo y del modo correcto,
eso, ciertamente,
no resulta tan sencillo.**

Aristóteles, *Ética a Nicómaco*.

LAS EMOCIONES

Impulsos para la acción

Todas las emociones son, en esencia, impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con los que nos ha dotado la evolución. La misma raíz etimológica de la palabra emoción proviene del verbo latino movere (que significa moverse) más el prefijo (e-), significando algo así como (movimiento hacia) y sugiriendo, de ese modo, que en toda emoción hay implícita una tendencia a la acción.

Goleman, D. 2012

NUESTRAS DOS MENTES

SEGÚN GOLEMAN TODOS TENEMOS DOS MENTES, UNA QUE PIENSA Y OTRA QUE SIENTE, Y ESTAS FORMAS INTERACTÚAN PARA CONSTRUIR NUESTRA VIDA MENTAL.

MENTE RACIONAL

Es la modalidad de comprensión de la que solemos ser concientes, es capaz de pensar y reflexionar

MENTE EMOCIONAL

Es impulsiva y más poderosa, aunque aveces ilógica y no deberíamos sorprendernos de no ser muchas veces concientes de nuestras emociones.

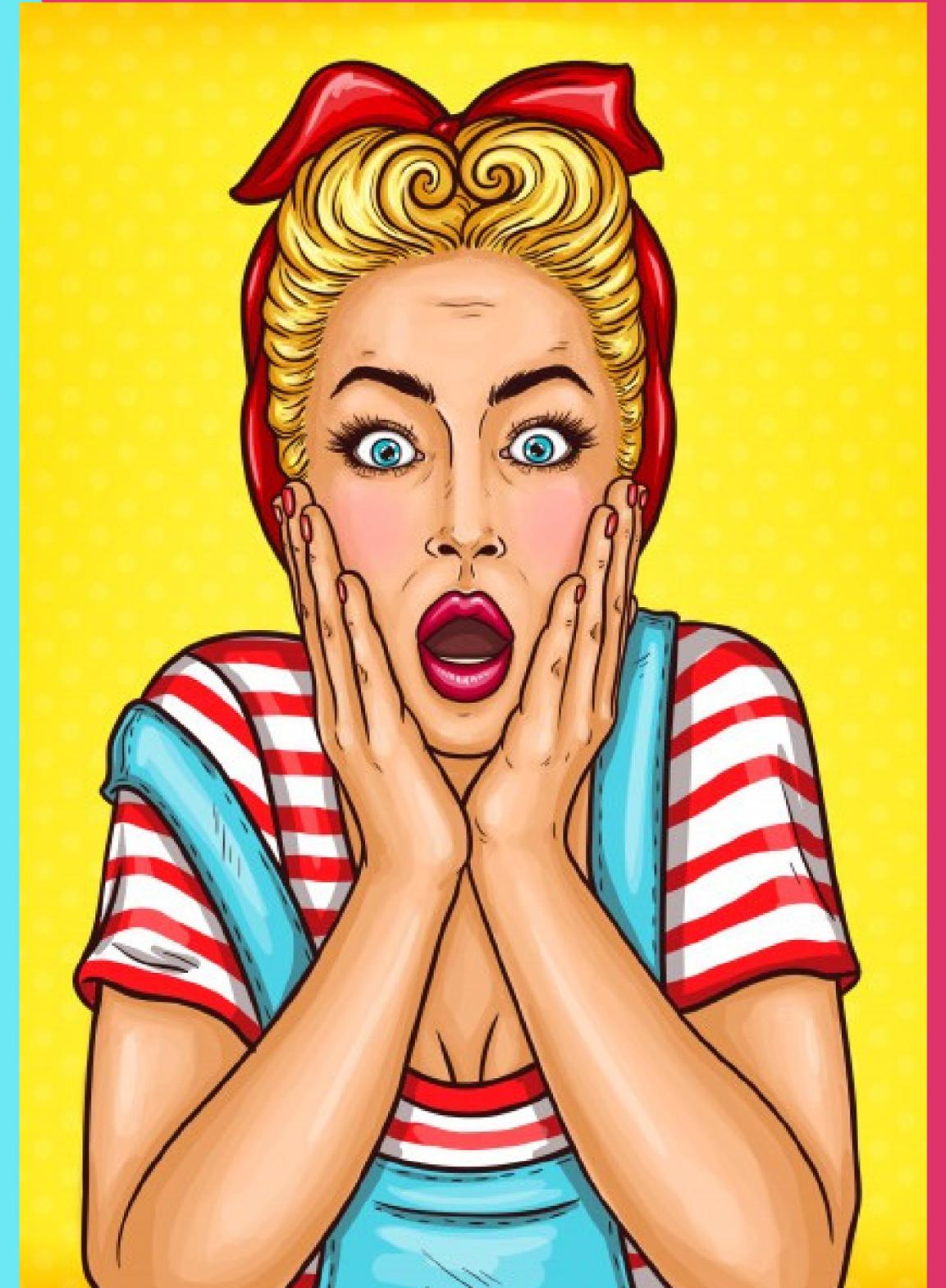
Inteligencia emocional

Goleman expone este concepto en su obra para hacer referencia a características como la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y, por último (pero no por ello, menos importante), la capacidad de empatizar y confiar en los demás.

INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

SEGÚN HOWARD GARDNER

Gardner, psicólogo de la Facultad de Pedagogía de Harvard expone en su influyente libro "Frames of Mind" que no existe un único tipo de inteligencia, de hecho expone una lista de 7 tipos de inteligencia, que más adelante fue ampliada hasta llegar a incluir 20 clases distintas de inteligencias. La inteligencia interpersonal por ejemplo fue subdividida en 4 habilidades (liderazgo, aptitud en relaciones y amistades, solución de conflictos y análisis social) que tienen mucho que ver con la inteligencia emocional de Daniel Goleman.





La inteligencia social no sólo es muy diferente de las habilidades académicas, sino que constituye un elemento esencial que permite a la persona afrontar adecuadamente los imperativo prácticos de la vida.

Conclusión de Thomdike citada por Goleman (2012)

COMPETENCIAS PRINCIPALES SEGÚN SALOVEY

Salovey, psicólogo de Yale subsume a las inteligencias personas de Gardner y las organiza hasta abarcar cinco competencias citadas en la obra de Goleman:

1. Conocimiento de las propias emociones
2. La capacidad de controlar las emociones
3. La capacidad de motivarse uno mismo
4. El reconocimiento de las emociones ajenas
5. El control de las relaciones

Dimensiones básicas de la inteligencia emocional

EMPATÍA

Hace referencia en descifrar todo ese lenguaje, ponernos en el lugar del otro y descubrir aquello por lo que está pasando.

HABILIDADES SOCIALES

Es la tendencia a dar siempre la respuesta más adecuada a las demandas sociales del entorno.

AUTO CONCIENCIA EMOCIONAL

La capacidad de comprender nuestros propios estados de ánimo, emociones y reacciones.

AUTO MOTIVACIÓN

Destaca la habilidad para orientarnos hacia nuestras metas, así como los contratiempos y focalizar todos nuestros recursos personales en una meta.



Bibliografía

Goleman, Daniel. (2012). Inteligencia Emocional. Kairós.

Gardner, H (1998) Inteligencias Múltiples, La teoría en la práctica.